



Inhaltsverzeichnis

Danksagung	III
Zusammenfassung	V
Abstract	VIII
Abbildungsverzeichnis	XIV
Tabellenverzeichnis	XV
1 Einleitung.....	1
1.1 Ziel der Arbeit.....	2
1.2 Hintergrund der Arbeit.....	2
1.3 Gliederung der Arbeit	3
2 Arbeitszeiten von Krankenhausärztinnen und -ärzten	4
2.1 Ursachen überlanger und unregelmäßiger Arbeitszeiten	4
2.2 Die Arbeitszeitregel Opt-out.....	6
2.2.1 Bereitschaftsdienst.....	7
2.2.2 Voraussetzungen für Opt-out	8
2.2.3 Betriebliche Aspekte von Opt-out.....	8
2.2.4 Individuelle und persönliche Aspekte von Opt-out.....	9
2.2.5 Stand der Verbreitung von Opt-out.....	9
2.3 Risiken langer und unregelmäßiger Arbeitszeiten	10
2.4 Ärztegesundheit und Patientensicherheit.....	12
2.4.1 Leistungsvermögen	13
2.4.2 Eigen- und Fremdgefährdung.....	13
2.4.3 Einschränkung sozialer Teilhabe.....	15
2.5 Zwischenfazit	15
3 Theoretische Grundlagen	17
3.1 Handlungsregulation	17
3.2 Stressoren, Ressourcen, Arbeitsstress und Beanspruchung	17
3.3 Beanspruchungsfolge Ermüdung.....	18
3.4 Stressoren und Ressourcen.....	19
3.4.1 Arbeitszeit.....	19
3.4.2 Zeitdruck	20
3.4.3 Handlungsspielraum.....	20
3.4.4 Rückzugsmöglichkeiten.....	20
3.5 Regulationsaufwand Erholung	21



3.5.1	Allostase-Modell	21
3.5.2	Effort-Recovery-Modell.....	22
3.5.3	Conservation of Resources Modell.....	23
3.5.4	Erholung und Beanspruchung als Prozess	23
3.6	Zeitnahe Erholung.....	25
3.6.1	Pausen während der Arbeit.....	27
3.6.2	Erholung in der arbeitsfreien Zeit	31
3.7	Regulationsaufwand Achtsamkeit	34
3.8	Zwischenfazit	35
4	Zusammenfassende Schlussfolgerung für die empirische Untersuchung	37
5	Studie 1: Ärztebefragung zu Opt-out	38
5.1	Ziel der Studie	38
5.2	Fragestellungen	38
5.3	Methoden	40
5.3.1	Fragebogen und Instrumente	40
5.3.2	Stichprobenrekrutierung	41
5.3.3	Stichprobenbeschreibung.....	41
5.4	Datenanalyse	43
5.5	Ergebnisse	43
5.5.1	Bekanntheit und Verbreitung von Opt-out	43
5.5.2	Notwendigkeit und Nutzen von Opt-out.....	46
5.5.3	Personenbezogene Folgen und Bewältigung von Opt-out	47
5.5.4	Umgang mit Opt-out.....	53
6	Studie 2: Bewältigung langer Arbeitszeiten im Krankenhaus	57
6.1	Ziel der Studie	57
6.2	Forschungsmodell und Hypothesen.....	57
6.3	Methoden	59
6.3.1	Fragebogen und Messinstrumente.....	59
6.3.2	Beschreibung der einzelnen Skalen und entwickelten Items.....	61
6.3.3	Stressoren und Ressourcen bei der Arbeit.....	61
6.3.4	Befinden und Gesundheit.....	62
6.3.5	Pausenmanagement	64
6.3.6	Zeitnahe Erholung	64
6.3.7	Konzentration und Achtsamkeit.....	65
6.3.8	Kontrollvariablen.....	66



6.4	Stichprobenrekrutierung und Stichprobenbeschreibung	66
6.5	Datenanalyse	68
6.5.1	Konfirmatorische Faktorenanalyse der Teilmodelle.....	69
6.5.2	Gruppenvergleiche	70
6.6	Ergebnisse	70
6.6.1	Stressoren und Ressourcen.....	71
6.6.2	Befinden und Gesundheit.....	72
6.6.3	Pausen	75
6.6.4	Zeitnahe Erholung.....	78
6.6.5	Achtsamkeit.....	83
6.6.6	Zusammenfassende Überblicksdarstellung.....	85
6.6.7	Überprüfung des Forschungsmodells.....	87
6.6.8	Einflussfaktoren.....	92
6.7	Zusammenfassung.....	96
7	Diskussion	98
7.1	Zusammenfassung der Ergebnisse Studie 1	98
7.2	Diskussion der Ergebnisse Studie 1.....	99
7.3	Zusammenfassung der Ergebnisse Studie 2	101
7.4	Diskussion der Ergebnisse Studie 2.....	104
7.5	Fazit	108
8	Methodische Reflektion	110
9	Weitere Forschung	113
10	Implikationen für die Praxis.....	114
10.1	Arbeitsbedingungen	114
10.1.1	Rückzugsmöglichkeiten.....	114
10.1.2	Handlungsspielraum.....	115
10.1.3	Personaleinsatzplanung	115
10.1.4	Wegesicherheit.....	115
10.2	Qualitätssicherung Arbeitszeit.....	115
10.3	Ergebnisqualität Opt-out	116
10.4	Unterstützung von Ärztinnen und Ärzten.....	117
11	Literatur	119
12	Anhang.....	138